



SEMANA
de la
Gratitud

24 al 28 de febrero



“Cuando eres
agradecido/a, la vida
cambia de color”

Objetivo

Fomentar la práctica de la gratitud en la comunidad americanista, promoviendo reflexiones y acciones que fortalezcan la espiritualidad y la sana convivencia.

Objetivos Específicos

Fomentar la expresión de gratitud en la comunidad educativa

Promover la gratitud como herramienta para fortalecer las relaciones interpersonales

Introducción

Para el Colegio Americano de Bogotá ha sido primordial mantener su filosofía la cual está fundamentada en principios y valores, la cual se fortalece a través de algunas prácticas espirituales como lo es el ejercicio de la gratitud.

El apóstol Pablo nos invita a hacer uso consciente de la palabra gratitud en todo tiempo y situación: Y todo lo que hagan, de palabra o, de hecho, háganlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias por medio de Él a Dios el Padre. Colosenses 3:17

La gratitud es una actitud poderosa que transforma la manera en que enfrentamos la vida y nos relacionamos con los demás. Cuando agradecemos la vida cambia de color, pues en lugar de enfocarnos en lo que nos falta, aprendemos a disfrutar lo que tenemos y a encontrar belleza en los pequeños detalles. Así, la gratitud se convierte en una llave que abre puertas a nuevas experiencias, relaciones significativas y a un crecimiento integral.

Por ello, del 24 al 28 de febrero de 2025, la Capellanía del Colegio Americano de Bogotá compartirá con ustedes ejercicios diseñados para fomentar la práctica de la gratitud en las familias americanistas.

Actividades Específicas

24
Febrero

“Mi Sol de Gratitud”

Reunión familiar de gratitud



1. Elijan un espacio en el hogar donde todos se sientan cómodos y relajados.
2. Entreguen a cada persona una hoja, junto con lápices, colores o marcadores.
3. Cada integrante de la familia dibujará su propia versión de "Mi sol de gratitud", inspirada en el modelo de esta guía.
4. En los rayos del sol, escribirán aquellas cosas por las que se sienten agradecidos.
5. Al finalizar, cada persona compartirá su obra y la colocará en un lugar acordado por todos como recordatorio de la gratitud familiar.

¡Manos a la Obra!

Tiempo para reflexionar

¿Cómo se sintieron al expresar su gratitud?

Oración Familiar de Gratitud

Dios amado, hoy nos reunimos en familia con corazones llenos de gratitud para reconocer todas las bendiciones que nos has dado. Gracias por la vida, por el amor que nos une y por cada pequeño detalle que ilumina nuestro camino.

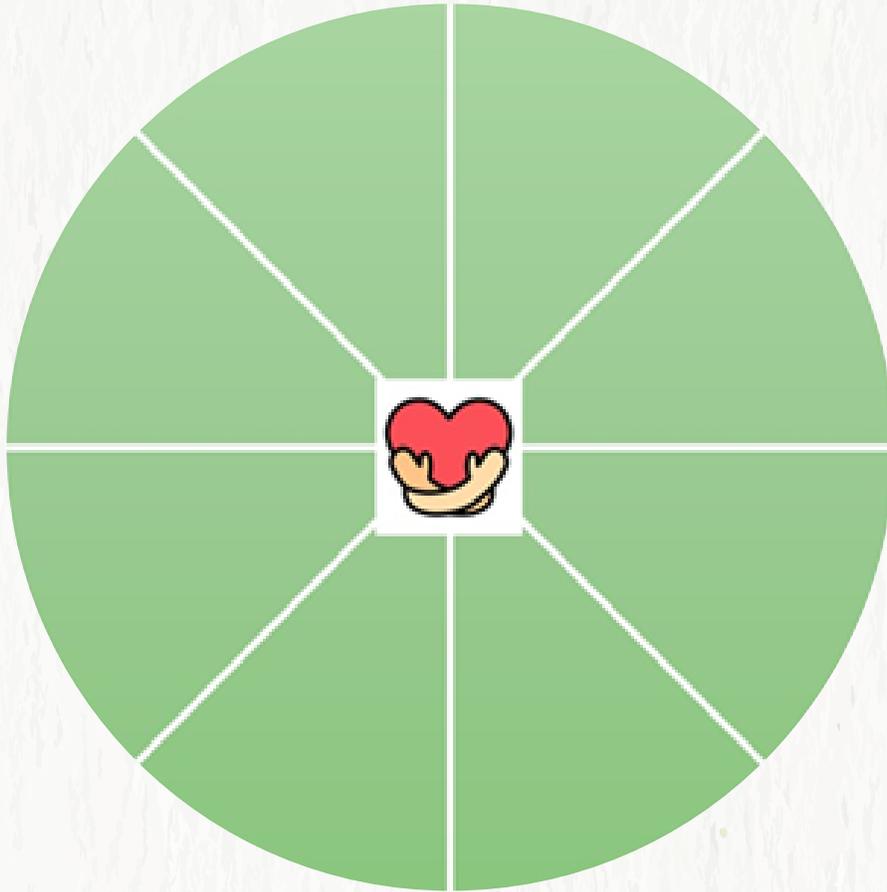
Te pedimos que esta actividad, "El sol de mi gratitud", nos ayude a reflexionar sobre tu bondad y a valorar todo lo que tenemos. Que cada rayo de nuestro sol sea una ofrenda de agradecimiento a Ti, recordándonos que, aún en los momentos difíciles, tenemos motivos para agradecer.

Bendice nuestro hogar, Señor, y haz que la gratitud sea la luz que guía nuestras palabras, acciones y corazones. Que nunca olvidemos que todo lo bueno proviene de Ti y que, al reconocerlo, abrimos puertas a nuevas bendiciones y alegrías. Amén.

25
Febrero

“Amor Propio”

Rueda del amor propio en familia



1. Elijan un lugar especial de la casa o apartamento, tomen una cartulina y algunos marcadores, y dibujen juntos una gran rueda.
2. Cada miembro de la familia tomará un color o marcador y escribirá dentro de la rueda lo que ama de sí mismo/a o aquello que lo hace único/a, incluyendo tanto cualidades internas como externas.
3. Al finalizar, cada persona compartirá lo que escribió, fortaleciendo así el amor propio y la confianza en familia.
4. Coloquen la rueda en un lugar visible del hogar como recordatorio de que cada uno es valioso y especial.

¡Manos a la Obra!

Oración de Gratitud por el Amor Propio y la Unión Familiar

Amado Dios, hoy nos reunimos como familia para reconocer el maravilloso regalo que nos has dado: nuestra vida, nuestra esencia y cada cualidad que nos hace una familia única. Gracias porque nos creaste con amor, con propósito y con un valor infinito.

Te pedimos, Señor, que nos ayudes a vernos como Tú nos ves: con amor, con compasión y con gratitud por quienes somos. Que esta Rueda del Amor Propio nos recuerde que somos obra de Tus manos y que cada uno de nosotros tiene dones especiales que reflejan Tu luz.

Fortalece nuestro corazón para amarnos a nosotros mismos sin miedo ni dudas, y para aceptarnos con gratitud. Que en nuestra familia siempre haya palabras de aliento, respeto y cariño, para que cada día podamos crecer en amor propio y en amor hacia los demás.

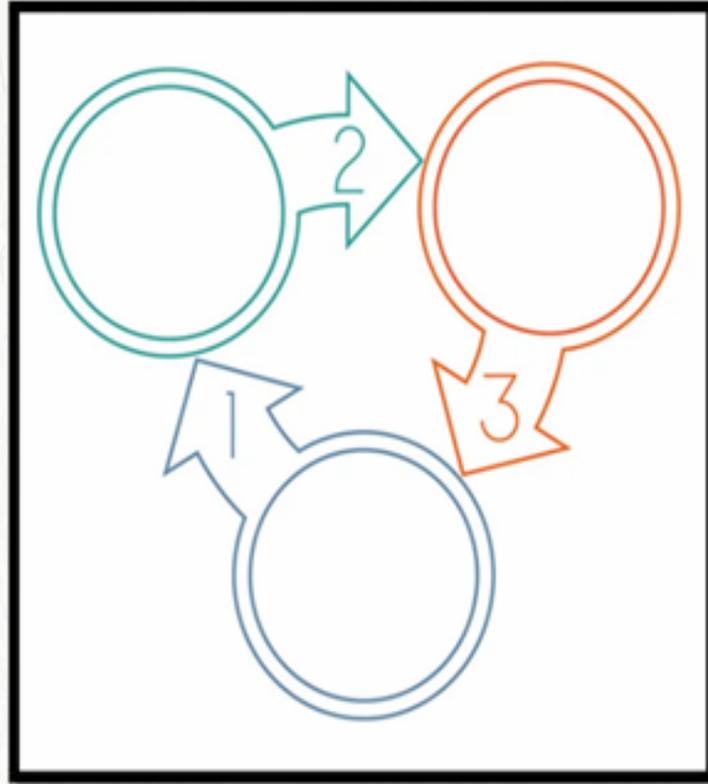
Gracias, Señor, por enseñarnos que el amor comienza en nuestro interior y que, al amarnos, podemos compartir mejor Tu amor con el mundo. Amén.

26

Febrero

Reconocimiento

Mi vida sería muy triste si me faltara...



1. En un lugar cómodo y accesible de la casa o apartamento estarán todos los miembros de la familia.
2. Tomen un cuaderno o una agenda. Cada persona dibujará los tres círculos que aparecen en la guía devocional y reflexionará sobre aquellas personas que han sido clave en su vida, contribuyendo a su bienestar y crecimiento. Después, escribirá sus nombres en el primer círculo. Si hay niños/as pequeños/as, realice el ejercicio en parejas para guiarlos/as.
3. En el segundo círculo, escribirán el por qué están agradecidos/as por esas personas, destacando lo que han significado para su vida, ya sea en su desarrollo personal, académico, espiritual o emocional.
4. En el tercer círculo cada persona pensará y escribirá una acción concreta que pueda realizar para demostrar su gratitud hacia las personas que mencionó. Completarán la frase: "Haciendo esto _____ les demostraré mi gratitud".

¡Manos a la Obra!

Oración de Reconocimiento a la Familia

Querido Dios, hoy nos acercamos a Ti con un corazón lleno de gratitud por el regalo más hermoso que nos has dado: La familia. Gracias por cada miembro que forma parte de ella, por su amor incondicional, su apoyo y su presencia constante en nuestra vida.

Te damos gracias, Señor, porque sin ellos, nuestra vida sería muy triste. Nuestro hogar estaría vacío sin el abrazo de los seres queridos, sin las risas compartidas, y sin los momentos de unidad que fortalecen nuestra relación contigo y entre nosotros. Gracias por ser Tú el nacimiento de nuestra familia, por guiarnos y darnos el amor que necesitamos para superar cualquier dificultad.

Te pedimos, Señor, que sigas bendiciendo a nuestra familia con Tu paz y amor. Ayúdanos a siempre valorar lo que tenemos, a cuidarnos los unos a los otros, y a vivir con un espíritu de gratitud. Que nunca nos falte la alegría de estar juntos y la fuerza para apoyarnos mutuamente, reconociendo que nuestra familia es uno de los mayores tesoros que Tú nos has dado. Amén

27
Febrero

Agradecer me Hace Más Fuerte



1. Cada miembro de la familia tendrá una hoja y hará un dibujo que represente el último error que cometió. Luego escribirá ¿Qué experiencia positiva le trajo este error? a continuación, agradecerá por los aprendizajes obtenidos, reflexionando sobre lo que ha aprendido de ese error. Si hay niños/as pequeños/as, realice el ejercicio en parejas para guiarlos/as
2. Al finalizar, cada persona tendrá la oportunidad de compartir su reflexión con la familia. Esto ayudará a promover un ambiente de apoyo, empatía y confianza.

A través de la actividad, la familia comprenderá cómo el acto de agradecer por nuestros errores nos hace más fuertes y nos permite seguir adelante con sabiduría.

¡Manos a la Obra!

Oración Agradeciendo los Aprendizajes que nos dejan Nuestros Errores

Amado Dios, te damos gracias por cada día, por cada paso que damos, y por cada lección que nos enseñas, incluso a través de nuestros errores. Sabemos que, aunque a veces caemos, Tú estás con nosotros levantándonos, guiándonos y mostrándonos la sabiduría que se esconde en cada experiencia.

Gracias por darnos la oportunidad de aprender, crecer y mejorar. Gracias por mostrarnos que los errores no son fracasos, sino valiosas oportunidades para ser más fuertes, humildes y conscientes.

Te pedimos que nos ayudes a ver cada tropiezo como una oportunidad para acercarnos más a Ti, para entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás, y para construir una vida llena de aprendizajes y amor.

Que nunca olvidemos que, incluso en nuestras imperfecciones, Tú nos amas y nos acompañas. Gracias por tu paciencia infinita, por tu perdón y por la luz que nos guía en nuestro caminar. Amén.

28
Febrero

Llave:

La Gratiitud es Divertida

"Juegos de la gratitud"

LA SILLA DE LA GRATITUD



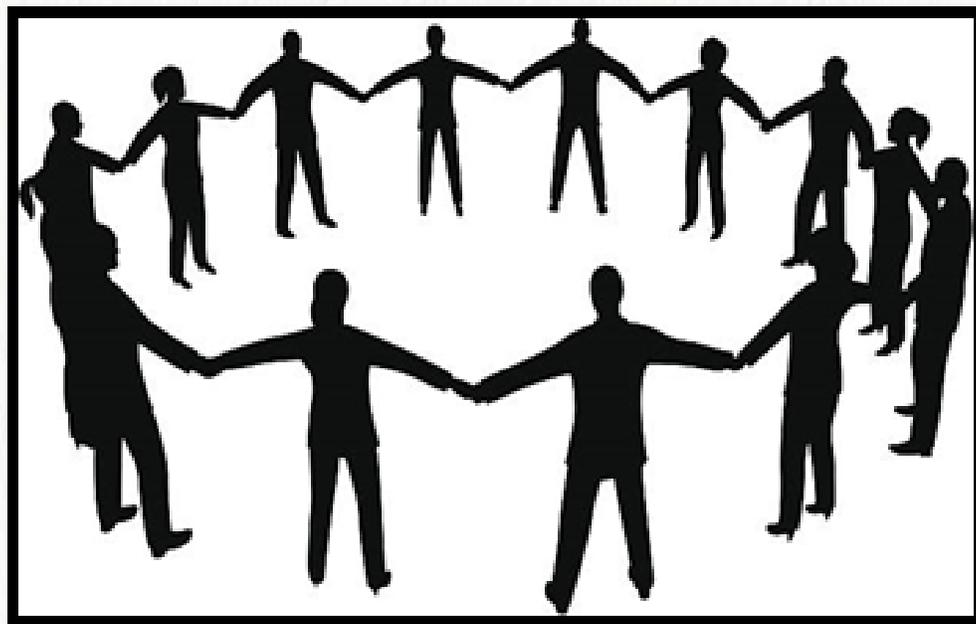
1. Coloque una silla en el centro de la sala o en el lugar donde se reúne la familia. Luego explique que esta es la "Silla de la gratitud", un lugar especial para reconocer y agradecer a cada uno por sus cualidades y/o por alguna acción con la cual ha hecho sentir bien al grupo
2. Pida a las personas que deseen, que se acerquen a la silla y se sienten (uno a la vez)
3. Después, la familia le dirá a la persona sentada en la silla, cualidades positivas que han observado en ella y/o alguna acción por la cual se sienten agradecidos/as
4. Tras escuchar los comentarios de la familia, cada uno/a reflexionará y agradecerá en silencio por esas cualidades y palabras de gratitud que le han expresado

28
Febrero

La Gratitude es Divertida

“Juegos de la gratitud”

CADENA DE LA GRATITUD



1. Reúnanse todos los miembros de la familia en un lugar cómodo y formen un círculo, asegurándose de que todos puedan verse y escucharse.
2. Un miembro de la familia comenzará diciendo algo por lo que está agradecido/a, por ejemplo:
"Estoy agradecido/a por el amor que compartimos como familia, porque cada día juntos me llena de alegría y me hace sentir apoyado/a".
3. La persona a su derecha deberá conectar su agradecimiento con algo relacionado con el anterior. Por ejemplo: "Estoy agradecido/a por los momentos que compartimos en familia, porque esos momentos nos unen y nos dan fuerza para enfrentar los retos".
4. La cadena finalizará con el último/a miembro de la familia quien agradecerá a los demás, Por ejemplo: "Estoy agradecido/a por cada uno/a de ustedes, porque juntos formamos una familia increíble, y me siento afortunado/a de poder compartir mi vida con todos/as".

¡Manos a la Obra!

Oración a Dios por la Gratitud y la Diversión

Amado Dios, te damos gracias por el hermoso regalo de la vida y por los momentos de alegría que nos permites compartir. Gracias por el don de poder jugar, reír y disfrutar en familia, porque sabemos que es una forma especial de acercarnos unos a otros y a Ti.

Te agradecemos por los momentos de diversión, que nos permiten desconectarnos de las preocupaciones y fortalecer nuestra unidad. Gracias por la gratitud que podemos experimentar en cada juego, en cada risa y en cada abrazo, recordándonos lo bendecidos que somos. Hoy te pedimos que sigas bendiciendo estos momentos de alegría en nuestra familia, y que nunca nos falte la capacidad de valorar lo simple, lo divertido y lo hermoso de estar juntos.

Que cada juego, cada sonrisa y cada momento compartido sea una oportunidad para agradecerte y acercarnos más a Ti. Amén.

Con gratitud por sus vidas

En Cristo Jesús,

Rev. Lina Salas Parra

Capellana preescolar, primaria y 6°

Rev. Martha Muñoz Duarte

Capellana 7° a 11° y administración